

Меню
ШКОЛА №2
Полупекарня
04 октября 2021г. 05 октября 2021г.

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеницы	200/10	9,47	0,09	42,83	380,92	173	
	Бутерброды горячие с сыром 30/10/20	60	13,42	10,96	231,84	576,8	0,14	7,08
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Итого за Завтрак		26,49	33,94	107,26	811,98		
Обед.	Суп картофельный с бабовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Печень по-строгановски	45/45	36,55	29,53	8,42	416,25	0,9	255
	Каша гречневая	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	рассыпчатая (2 вариант)							
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед.		60,67	50,28	201,3	1307,53			
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Огурец порционный	60	0,48	0,12	1,56	8,4	6	
	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	18	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Итого за Завтрак		20,96	27,61	90,68	744,49	26,14	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	62,02
	Рагу из птицы с овощами	240	12,69	11,85	15,36	219,28	11,44	289,05
	Напиток из плодов цитрусовых	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед.		17,66	17,28	90,66	579,8		
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная вчневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Йогурт в инд упаковке	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Завтрак		19,85	19,51	137,7	672,54		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,19	2,05	265
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		33,03	30,99	125,63	932,79		
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом лавашем(ой)	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Итого за Завтрак		22,29	18,48	111,41	658,58	20,74	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Бигус с цыпленком-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Кисель "Виташка"	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед.		18,78	15,03	114,28	616,77	3	
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Завтрак творожная с яблоком	150	13,57	15,63	27,96	307,14	1,9	163,02
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Сыр (покрытый)	10	2,64	2,66	34,36	34,36	0,08	15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Завтрак			20,15	25,07	66,56	571,5		
Обед.	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплат	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Напиток из плодов цитрусовых	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		32,84	32,35	181,09	1025,39	1	
Итого за день 166 рублей								